

かい そく
快足

あいくる

シャキッと倶楽部

運動指導員の指導のもと転倒予防に着目した軽運動、筋力トレーニングなどを行います。いまの体力を維持したい方、運動を通して仲間づくりをされたい方などが対象となっています。

新型コロナウイルス感染症予防のためのルール（別紙）を守り、参加していただくようお願いします。 ◆新規参加者、随時受付中

換気をするので、会場が寒くありません！
調整できる服装でお越しくださいね。



- 時間 10時30分開始 11時30分終了
- 場所 ふれあいホール（3月後半からあいくるホール）
- 持ち物
 - ・水分補給のための水やお茶（ペットボトルや水筒を用意してください）
 - ・運動靴、タオル など

【日程】令和3年3月～4月

3月

5日（金）
9日（火）
12日（金）
16日（火）
19日（金）
26日（金）
30日（火）

4月

2日（金）
6日（火）
9日（金）
13日（火）
20日（火）
23日（金）

注意！

※新型コロナウイルス感染症の状況によっては、やむを得ず事業を中止する場合があります。

お問い合わせ先 南幌町地域包括支援センター（あいくる内）
電話 011-378-5888